

Si tiene síntomas de alergias alimentarias...

No dude en llamar a una ambulancia si usted o alguien más experimenta síntomas urgentes^{3,4}.

Síntomas de alergias urgentes

【Síntomas sistémicos:】

- Fatiga
- Pérdida del conocimiento
- Incontinencia de orina y heces
- Pulso débil o irregular
- Labios y uñas pálidas

【Síntomas respiratorios:】

- Sensación de presión en la garganta y el pecho
- Ronquera
- Catarro
- Dificultad para respirar
- Tos fuerte persistente
- Respiración sibilante (aun si no se distingue de un ataque de asma)

【Síntomas digestivos:】

- Dolor de estómago fuerte y persistente (insoportable)
- Vómito continuo



Si tiene al menos uno de estos síntomas:

1. Utilizar de inmediato un EpiPen®

(EpiPen® con receta en Japón:)
hay de 0,3 mg y de 0,15 mg.

2. Llamar una ambulancia (teléfono: 119)

3. Detenerse a descansar

4. Quedarse esperando al equipo de ambulancia

5. Administrar medicación oral si es posible

- ◆ Si los síntomas no mejoran con un EpiPen® después de unos 10 o 15 minutos, utilice otro EpiPen® (si tiene más de uno).
- ◆ Si no respira o no se perciben latidos cardíacos, debe aplicarse un DEA o reanimación cardiopulmonar.



En la imagen: de 0,3 mg

* EpiPen®: autoinyector de epinefrina para el tratamiento del choque anafiláctico

Supervisado por: Dr. Hirokazu Arakawa, Director del Instituto de Alergología del Norte de Kanto, adscrito a Kibou no Ie (entidad de bienestar social)
Asociación Médica de Gunma (entidad incorporada de interés público)

Publicado por: División de higiene diaria y de los alimentos, Departamento de salud y bienestar, Prefectura de Gunma (febrero de 2025)
1-1-1 Otemachi, Ciudad de Maebashi, Prefectura de Gunma, (371-8570)
☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Fuentes:

- (1) Cuidado al comer fuera y consumir comida preparada (marzo de 2023). Agencia para Asuntos del Consumidor. (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
- (2) Hoja de comunicación sobre alergias alimentarias. Agencia para Asuntos del Consumidor. (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets)
- (3) ¿Ha tenido problemas al hablar con clientes con alergias alimentarias? (marzo de 2023). Agencia para Asuntos del Consumidor. (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
- (4) Manual de respuesta a urgencias por alergias alimentarias. Gobierno Metropolitano de Tokio. (<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

Para pacientes con alergias alimentarias y sus familias

Guía de alergias para comer fuera o consumir comida preparada

Versión en español

¿Se han reportado accidentes (ingesta por error) relacionados con pacientes de alergias alimentarias al comer fuera o al consumir comida preparada*!

* Incluye la venta directa de cajas de comida, guarniciones y otros alimentos que no fueron previamente envasados.

Al comer fuera o consumir comida preparada, puede que no se reciba suficiente información sobre las alergias alimentarias. La información incorrecta o inadecuada puede ocasionar accidentes si se ingieren alimentos que contienen sustancias causantes de alergias (alérgenos). En algunos casos, la persona puede sufrir una anafilaxia severa.

En esta guía se presentan los cuidados que deben tenerse al comer fuera o consumir comida preparada.

Casos de ingesta por error¹

Aunque a simple vista no parezca... (Alérgenos: huevos y leche)

Los padres pidieron comida, le dieron a su niño un bocado, y este desarrolló síntomas.

La salsa contenía mantequilla y huevos. Al momento de pedir, no verificaron si su comida y la de sus familiares incluían alérgenos.



Aun en la misma cadena de restaurantes... (Alérgenos: huevo)

Escuchó que el niño alérgico de su amigo podía comer las hamburguesas no alérgicas de cierto restaurante, entonces, llevó a su niño a otro restaurante de la misma cadena, y este desarrolló síntomas.

El menú para alérgicos varía según el restaurante, pero hicieron el pedido sin consultar con los empleados.



このパンフレットは、スペイン語を話される方のために作成しました。

群馬県

Si tiene alergias, comuníquelo

Si usted tiene alergia alimentaria, señale los íconos correspondientes a continuación cuando coma fuera o compre comida preparada, o marque las casillas (☑) para informar al personal del establecimiento sobre los alimentos a los que es alérgico.

**私は食物アレルギーです。
Tengo alergias alimentarias.**

**この食品には下のアレルギーを含んでいますか？
¿La comida contiene alguno de estos alérgenos?**

8 alérgenos principales

							
えび Camarones	かに Cangrejo	くるみ Nueces	小麦 Trigo	そば Trigo sarraceno	卵 Huevos	乳 Leche	落花生 Maní o cacahuete

20 alérgenos secundarios

							
アーモンド Almendras	あわび Abalón	いか Calamar	いくら Caviar rojo	オレンジ Naranja	カシュー ナッツ Anacardos	キウイ フルーツ Kivi	牛肉 Carne de res
							
ごま Sésamo	さけ Salmon	さば Caballa	大豆 Soja	鶏肉 Pollo	バナナ Banana o plátano	豚肉 Cerdo	マカダミア ナッツ Nueces de macadamia

				
もも Durazno o melocotón	やまいも Name	りんご Manzana	ゼラチン Gelatina	その他 Otros

具体的に
Especifique:

UCDA 認証ピクトグラム
みんなのピクト®

***También pueden ocurrir alergias alimentarias con alérgenos diferentes de los mencionados arriba.**

No existe una obligación legal para proporcionar información sobre alérgenos en el sector de la comida preparada o en los restaurantes. Aunque algunos establecimientos lo hacen de manera voluntaria, es importante recordar que dicha información puede no ser siempre precisa o actualizada¹.

Puntos importantes al comer fuera o consumir comida preparada

- ☑ Para obtener información sobre alérgenos, consulte con una persona a cargo que sepa de alergias alimentarias
- ☑ Disfrute de comer fuera y consumir comida preparada sabiendo que depende de usted evitar los errores



¡Cuidado también con la contaminación accidental con alérgenos!

Al cocinar varios platos a la vez, algunos alérgenos pueden mezclarse por error en alimentos que no deberían contenerlos.

Incluso la contaminación en pequeñas cantidades puede causar síntomas graves; por eso, asegúrese de usar y lavar adecuadamente las pinzas y otros utensilios de cocina.

Ejemplos de contaminación accidental¹

Restos de camarones adheridos a la tabla de cortar, mezclados con otros ingredientes

Tablas de cortar y cuchillos compartidos

Restos de una bebida láctea anterior mezclados con el jugo

Boquillas de expendedoras de bebidas

Restos en pinzas que tocaron otros ingredientes

Cucharas o pinzas compartidas

Polvos de alérgenos

Contaminación con harina de trigo o trigo sarraceno